

POLICE

魏杰 黄肃杨 著



警务实战技能训练教程
JINGWUSHIZHANJINENGXUNLIANJIAOCHENG

甘肃文化出版社



责任编辑:刘 怡
装帧设计:涂胜辉
摄影:刘 君



ISBN 7-80714-260-X



9 787807 142607 >

ISBN 7-80714-260-X

定价:25.00 元

警务实战技能训练教程

魏杰 黄肃杨 著



甘肃文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

警务实战技能训练教程/魏杰,黄肃杨著. —兰州:
甘肃文化出版社, 2006. 6
ISBN 7-80714-260-X

I. 警... II. ①魏... ②黄... III. 警察—训练—中
国—教材 IV. D631.15

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第060997号

警务实战技能训练教程

魏杰 黄肃杨 著

责任编辑/刘怡

装帧设计/涂胜辉

摄影/刘君

出版发行/甘肃文化出版社

地址/兰州市城关区曹家巷1号

邮政编码/730030

电话/0931-8454870

经销/新华书店

印刷/兰州恒达彩印包装有限责任公司

厂址/兰州市七里河区敦煌路309号

开本/787×1092毫米 1/16

字数/186千字

印张/8.125

版次/2006年6月第1版

印次/2006年6月第1次

印数/1-2,000

书号/ISBN7-80714-260-X

定价/25.00元

如发现印装错误,请与印刷厂联系调换

前 言

近年来,社会治安形势复杂多变,暴力案件明显上升,犯罪分子凶残狡诈,持枪持械拒捕,公然与警察对抗的案件也经常发生。民警伤亡人数增多,现实斗争形式和执法环境已发生了较大的变化,警察已成为危险性较大的高风险职业。严酷的现实向我们提出了一个重要而紧迫的任务,就是必须强化民警的实战意识,增强民警的身体素质,大力开展民警的警务实战技能训练,通过训练熟练掌握警务活动中“防、控、查、抓、带”等基本环节的技能 and 战术动作,切实提高民警克敌制胜的能力,增强自我保护的生存意识和能力,把公安队伍的战斗力提高到一个新的更高的水平。

为适应现实斗争的需要,认真贯彻公安部“基层基础建设年”的工作,落实全国公安机关大练兵活动的训练要求,苦练民警基本功,进一步规范和加强民警警务实战技能训练工作,提高训练水平,切实保证训练效果。我们通过总结多年教学和民警培训的经验,结合实践运用,精心设计编写了这套《警务实战技能训练教程》。既可以作为广大在职民警培训和公安院校教学的教材,也可以作为基层一线民警日常岗位练兵的训练教材。

本教材本着面向实战、讲究实用、追求实效、便于训练的原则,精选每一个动作,分为徒手攻防技术、擒拿控制技术、警械使用技术、搜身带离技术及辅助功法练习五个部分,是保证每一名民警安全顺利执行公务中应知应会的基本技能。从文字叙述到图片例示均注重实战、简明易懂、内容新颖、便于操作,并详细介绍了练习方法,可供教官训练参考及民警自学使用。

本教材中的内容,近几年来已经在甘肃省公安厅举办的多期教

官培训班、警衔晋升培训班、新警培训班和其他各种业务培训班及警察院校学员的教学训练中广泛使用,收到了较好的效果。希望本教材能成为警务实战技能训练一部全面实用的参考教材,对提高民警身体素质、战斗技能、作战意识等警务实战技能方面,起到重要的指导作用。由于这一领域的研究工作在我国起步较晚,许多技术动作和练习方法尚需进一步的研讨和论证,加之编者水平有限,实践经验不足,教材中的不足之处在所难免,恳请专家同仁给予斧正,使警务实战技能训练这一领域的研究和探索不断趋于完善。

在本教材的编著过程中,各级主管领导对本教材的编写工作十分重视,多次作出重要指示并提出明确要求,为本教材顺利编印指明了方向。甘肃省警察职业学院的刘君同志为本教材拍摄照片做了大量的工作,对此深表谢忱。写作过程中,还参考和引证了一些公安武警内部出版的警体训练著作和有关资料,在此向引文作者一并表示谢意。

编 者

二〇〇六年五月

目 录

绪论	(1)
第一章 徒手的攻防技术	(5)
第一节 格斗势与步法	(5)
第二节 击打技术	(8)
第三节 防守技术	(23)
第四节 防击打快摔法	(28)
第五节 实战技术(战术运用)	(33)
第二章 擒拿控制技术	(38)
第一节 擒拿控制基础动作	(38)
第二节 徒手突袭抓捕技术	(49)
第三节 防夺凶器技术	(60)
第四节 解脱擒拿技术	(63)
第三章 警械使用	(69)
第一节 捆绑技术	(69)
第二节 手铐技术	(71)
第三节 警棍攻防技法	(75)
第四章 搜身带离	(82)
第一节 搜身技术	(82)
第二节 带离技术	(96)
第五章 辅助功法练习	(100)
第一节 力量训练	(100)
第二节 速度训练	(101)
第三节 耐力训练	(101)

第四节	柔韧训练	(102)
第五节	抗击打训练	(105)
第六节	倒地法	(107)
第七节	擒敌拳训练	(110)

绪 论

警务实战技能是公安系统人民警察依法必备并区别于其他国家公务员的独特能力和特殊技能,是每个警察为保证顺利执行职务而必须具备的基本技能,是公安民警职业能力的重要体现。警务实战技能训练既是能力、技巧和策略的训练,也是执法水平的训练和塑造人民警察形象的训练。警务实战技能主要包括徒手攻防技术、擒拿控制技术、警械使用技术、搜身带离技术及辅助功法等。

人民警察在实施警务实战技能训练中,具体应注重以下几个方面:

一、增强五个素质

(一)增强防卫意识

人民警察在警务实战中,有无自我保护、正当防卫的意识,能否率先地预料或敏锐地觉察可能发生的情况、果断地采取控制行动,能否在非常时刻和临界状态冷静而机智地采取应对措施、制止突发事件,这取决于人民警察防卫意识的强弱以及防卫能力的高低。人民警察只有经过警务实战技能的专门训练,才能反应灵敏、动作敏捷、防御得当,才能来之能战、战之能胜,才能提升人民警察的战斗力,确保警务执法行动的圆满完成。

(二)增强体质和意志

人民警察通过警务实战技能的训练,能够增强体质、强健体魄,提高个人身体的力量素质、速度素质、耐力素质、灵敏素质和柔韧素质,并且能够锤炼、培养人民警察的百折不挠、坚韧不拔、顽强拼搏的精神和意志。人民警察有了良好的体质、意志,即便敌强我弱,敌我力量悬殊,无法抵抗侵害,也可以力争与对方周旋,赢得克敌制胜的时机。

(三)增强攻防和控制技能

人民警察进行警务实战技能训练,根本的目的在于防身、御敌、制敌,增强自信心,增强单兵作战能力。一旦遇到突然侵害,在关键时刻就有胆量、勇气和能力去维护自己的合法权利,去阻止罪犯的不法伤害,从而能够熟练地、自如地实施卓有成效的各种警务实战技术,达到克敌制胜的目的。

(四)增强实战意识

人民警察通过徒手攻防技术与擒拿控制技术训练、对抗训练和模拟演练,可以亲身感受和经历公安实战场景,熟练技能、积累经验,从而锻炼“迅速发现对方的弱点所在、迅速察觉对方的行为破绽”的能力,保证徒手攻防技术与擒拿控制的准确性和有效性。

(五)增强法律观念

人民警察通过警务实战技能的训练,可以掌握正当防卫的时机和尺度,不断地提高依法行政的意识。在执行警务时,做到执法守法,禁止过分行行为的出现;在对付暴力犯罪时,严厉打击,绝不手软,确保警务活动与时俱进,始终不偏离法律准则,以维护法律的尊严。

二、遵循四大原则

(一)理论联系实际原则

警务实战技能的教学和训练一定要理论联系实际,遵循客观规律。要克服训练中摆花架子,图花俏等理论脱离实际的弊端,鼓励学员克服在训练中出现的各种困难,不断提出切合实际的训练任务和要求,并根据学员的健康状况、素质条件、技能基础、接受能力等方面的实际情况,制定切实可行的训练方案。

(二)面向实战原则

在警务实战技能训练中,要把握从难、从严、从实战出发的原则。从难,就是要讲究训练手段的实效性,只有经过艰苦的训练,才能打下良好的基础。还要在各种困难条件下,进行从难训练。根据国际上警察技能发展趋势,进行新技术的适应性训练;从严,就是要严肃对待受训者表现出来的各种思想问题,及时的教育,注重平时培养。在训练中务必严格要求,一丝不苟;从实战出发,就是要在模拟的实战条件下进行训练,同时还要严格考核,开展比武竞赛,以适应实战的需要。

(三)科学施训原则

由于一些实战技法对人体的速度、力量、柔韧、灵敏等素质要求颇高,因而在训练中,训练内容要有针对性、实用性,方法上要因材施教,讲究科学性。通过反复锤炼,提高训练质量。同时还应该重视相关专项身体素质的训练和提高。

(四)循序渐进原则

在训练中,应根据学员的年龄、性别、身体素质、技术水平等实际情况,制定训练方案和选定训练方法。对重要的技能技法,要精讲多练。对静止性的单

项技法,一次时间不宜过长。要多启发学员勤思考,多练习,培养其缉捕、攻击和防卫的能力。各种技能技法的训练内容、操作方法、负荷大小、排列顺序都要遵循由易到难,由简到繁,循序渐进,不断提高的原则,以保证训练的质量和效果。

三、明确法律依据

人民警察在警务活动中实施徒手攻防与擒拿控制的法律依据主要包括:1995年2月18日第八届全国人大常委会第十二次会议通过并公布实施的《中华人民共和国人民警察法》及相关配套法规。如1996年1月16日国务院令发布实施的《人民警察使用警械和武器条例》和1983年8月10日最高人民法院、最高人民检察院、公安部、国家安全部、司法部联合颁布的《关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定》等。

(一)《中华人民共和国人民警察法》赋予了公安机关多项职权:

1、对严重危害社会治安秩序或者威胁公共安全的人员强行带离现场,依法予以拘留或者采取其他法定措施的权利;

2、对有违法犯罪嫌疑人员当场盘问、检查、留置的权利;制止严重违法犯罪行为使用警械的权利;

3、对严重危害公共安全的精神病人采取保护性约束措施的权利;

4、对严重危害社会治安秩序的突发事件是现场管制以及采取强行驱散,对拒不服从的人员施行带离现场或立即予以拘留的权利等。

(二)《关于人民警察执行职务中实行正当防卫的具体规定》作了以下规定:

1、遇有下列情形之一,人民警察必须采取正当防卫行为,使正在进行不法侵害行为的人丧失侵害能力或者中止侵害行为:

(1)暴力劫持或控制飞机、船舰、火车、电车、汽车等交通工具,危害公共安全时;

(2)驾驶交通工具蓄意危害公共安全时;

(3)正在实施纵火、爆炸、凶杀、抢劫以及其他严重危害公共安全、人身安全和财产安全的行为时;

(4)人民警察保卫的特定对象、目标受到暴力侵袭或者有受到暴力侵袭的紧迫危险时;

(5)执行收容、拘捕、逮捕、审讯、押解人犯和追捕逃犯,遇有以暴力抗拒、抢夺武器、行凶等非常情况时;

(6)聚众劫狱或看守所、拘役所、拘留所、监狱和劳改、劳教场所的被监管

人员暴动、行凶、抢夺武器时;

(7)人民警察遭到暴力侵袭,或佩带的枪枝、警械被抢夺时。

2、人民警察执行职务中实行正当防卫,可以按照 1996 年 1 月 16 日国务院发布施行的《人民警察使用武器和警械的规定》,使用警械直至开枪射击。

3、遇有下列情形之一的,应当停止防卫行为:

(1)不法侵害行为已经结束;

(2)不法侵害行为确已自动中止;

(3)不法侵害人已经被制服,或者已经丧失侵害能力。

4、人民警察在必须实行正当防卫行为的时候,放弃职守,致使公共财产、国家和人民利益遭受严重损失的,依法追究刑事责任;后果轻微的,由主管部门酌情给予行政处分。

5、人民警察采取的正当防卫行为,不负刑事责任。防卫超过必要限度造成不应有的危害的,应当负刑事责任,但是应当酌情减轻或者免除处罚。

6、人民警察在使用武器或者其他警械实施防卫时,必须注意避免伤害其他人。

7、本规定也适用于国家审判机关、检察机关、公安机关、国家安全机关和司法行政机关其他依法执行职务的人员。

作为人民警察应具有强烈的职业意识和职业道德。在警务执法活动中要强化法律意识,严格执法,依法行政。要熟悉相关的治安、刑侦专业知识和法律常识,具备高超的警务技能,这有助于在复杂的实战环境中,以控制为目的,合情、合理、合法地运用徒手攻防与控制技法,尽可能地限制使用暴力手段,擒获罪犯,并制约其反抗行为,力求将伤害限制到最低程度,同时亦有效地保护自身安全。

第一章 徒手攻防技术

徒手攻防技术是人民警察在警务实战中防身自卫、进攻搏击、克敌制胜的有效方法和手段。加强徒手攻防技术的训练,能够提高警察的实战技能水平和在警务工作中的自我防卫意识,同时能够增强警察的身体素质。

徒手攻防技术主要包括格斗势与步法、击打技术、防守技术、防击打快摔技术、实战对抗技术等。

徒手攻防训练要求动作准确、熟练、协调、快捷、有力,才能发挥其有效的作用及使用价值。

第一节 格斗势与步法

格斗势和步法是进行有效攻击和严密防守的基础。基本要求是:能随时向任何方向快速、及时地进行移动和闪躲;能随时快速出拳出腿实施攻击;能随时保持正确地防守姿势,以缩小暴露面,增大防守面。使自己在格斗中处于有利的状态。

一、格斗势

格斗势是双方实战前的一种既有利于进攻,又有利于防守的攻防兼备的准备姿势,即格斗前的预备势。

动作要领:在立正的基础上,身体半面向右转的同时,右脚向右后撤一步(约与肩同宽),两腿微屈,两脚尖朝向右侧前方,左脚尖与右脚跟从左、右方向上相距 5~10cm,左脚全掌着地,右脚脚跟稍提起,沉肩垂肘,含胸收腹,身体重心落于两脚之间;同时,两手握拳,左拳与左肩同高,距下颌约 30cm,拳眼向内稍向上;右大臂微贴右肋,右拳护颌;下颌内收,口齿闭合,两眼目视前方。(如图 1)

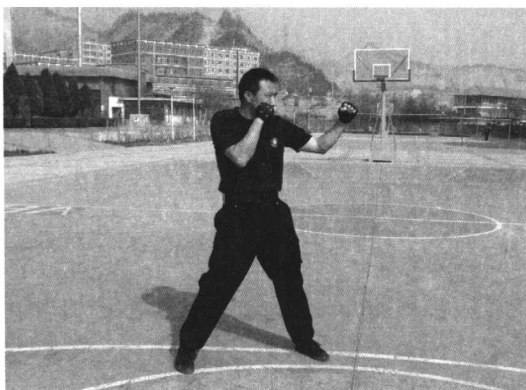


图 1

格斗势的反势:在格斗势的基础上,左脚撤一步或右脚上一步,右拳右脚在前,左拳左脚在后,其他动作的要领同格斗势。反势有利于左拳左腿进行重力击打。

要求:进攻灵活,防守严密,移动方便。全神贯注、精力集中,既不紧张僵直,又轻松灵活。

练习方法:

1、体会身体站位姿势

在地上划一条 5~10cm 的竖线,练习者两脚前后开立与肩同宽,左脚尖和右脚跟分别在线的两侧,左脚全掌着地,右脚脚跟稍提起,脚尖指向右侧前方。沉肩垂肘,双手自然下垂,放在大腿处,含胸收腹,身体重心落于两脚之间,下颌内收,口齿闭合,两眼目视前方。(如图 2)



图 2

2、体会手臂动作

在身体站位姿势的基础上,先起右手握拳护住下颌,右大臂微贴右肋

(如图3)。然后起左手握拳,左拳与左肩同高,距下颌约30cm,拳眼向内稍向上。完成后,固定检查。

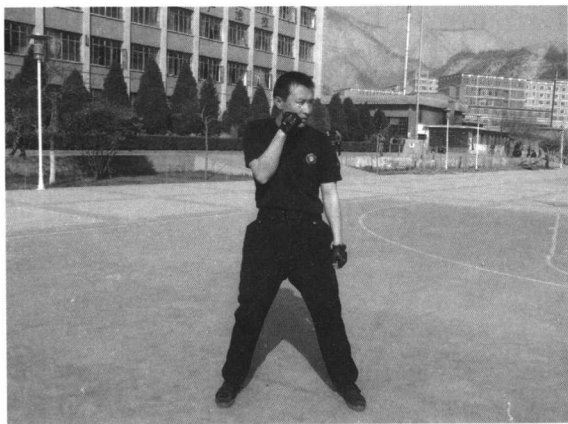


图3

3、体会身体重心

练习者在格斗势的基础上,屈膝下蹲后迅速站起,感觉身体重心是否稳固落于两脚之间。进一步还可以快速下蹲后跳起落地,检查身体重心。

二、步法

步法是配合踢、打、摔、拿等各种技术的使用以及攻守进退、躲闪等技法的实施而相应采纳的有效技术动作。步法可分为:进步、退步、横移步、垫步等。

(一)进、退步

进、退步是基本步法,主要用于向前、向后及斜向移动。急进急退主要用于突然进步攻击和急退防守。

动作要领:在格斗势的基础上,进步时右脚蹬地,左脚先向前进一步,右脚随即跟进一步;退步时,左脚蹬地,右脚先后退一步,左脚随即后退一步;急进急退时,动作要领与进、退相同,但脚步启动更突然,进、退更迅速。进、退时,左、右脚移动的距离基本相等。

(二)横移步

横移步是基本步法,主要用于横向闪躲向我直线攻击的拳或腿和向心环绕移动。

动作要领:在格斗势的基础上,左横移步时,左脚先向左前侧移动,右脚随即向左移动,右脚移动距离大于左脚;右横移步时,右脚先向右后侧移动,左脚随即向右移动,右脚移动距离大于左脚。

(三)垫步

垫步主要用于急进出拳或出腿攻击和急退防守及反击。

动作要领:在格斗势的基础上,前垫步时,右脚先向左脚后进一步,左脚随即向前进一步;后垫步时,左脚先向右脚前后退一步,右脚随即后退一步。

(四)步法要求及训练方法

步法要求:蹬地有力,动作轻快。身体上下协调一致,随时保持身体重心。脚步轻贴地面移动,重心平移不起伏。

训练方法:

1、个人体会练习

以前进步为例。分解体会练习:重心移至右腿-右脚蹬地-左脚向前移动-右脚迅速跟上。总结为“移、蹬、跟”。练习时“一、移重心,二、蹬地、移动、跟上”。然后完整动作体会练习,其余步法可参照练习。

2、将进、退、左右横移步设定口令为“一、二、三、四”,按口令指挥进行练习,练熟后可打乱口令进行练习。

3、两人一组听口令指挥练习,一人进、退、左、右横移步设定口令为“一、二、三、四”,另一人进、退、左、右横移步设定口令为“二、一、三、四”,要求你进我退,你左我左,始终保持两人距离和位置固定。练熟后可打乱口令练习。

第二节 击打技术

击打技术主要由拳法、腿法、肘法、膝法技术组成,是格斗术的主要进攻技法。

一、击打技术要诀

(一)速度快

击打速度快是提高攻击效能的关键,以快进攻,做到突然发力,眼到拳(腿)到,才能使对手防不胜防。速度快还必须快打快收,以保证连续快速攻击和及时进行防守。要做到快,必须强化击打技术的训练,扎扎实实地打牢基础。

(二)力量重

爆发力越强,力量就越重。要做到爆发力强,必须在攻击前使全身相对放松,在击中对手的瞬间,肌肉猛然收紧,并随即迅速放松,使全身之力在着力点上突然释放。同时,为了增强爆发力的强度和连续性,必须提高全身肌肉松、紧

的速度和互换的频率。此外,在攻击时,要蹬地转髋转体,以身带拳、带腿,用全身之合力进行攻击。

(三)击打准

攻击时,要看得准、打得准、力争招招命中,提高攻击效率。要做到击打准,必须要有充沛的体力、娴熟的技巧、良好的时机感和准确的距离感。在击打准的同时,还要做到击打动作着力点(拳面、拳峰、脚掌、脚跟、脚背、肘尖、膝盖)准,以增强杀伤力和防止自伤。

(四)预兆小

攻击动作有预兆,对手一旦有了防备,不但会降低进攻的成功率,还会给对手以反击的机会。因此,要强调严格按技术要诀和动作要领及要求施训,防止动作有“预摆”和进攻意图有预兆,提高攻击动作的隐蔽性和突然性。

二、击打部位

(一)重点打击部位

面部、太阳穴、下颌、颈部、胸部、胃部、腹部、肋部、腰部、裆部。这些部位受到重击会疼痛难忍,甚至造成昏迷或死亡。

(二)其它击打部位

大、小腿内、外侧,膝关节。这些部位受到重击,会降低行动能力,减弱战斗力。

三、拳法

拳法是格斗技术中主要攻击方法之一,是以拳面和拳峰为着力点,在中、近距离上对目标头、胸、腹、肋部进行攻击的技法。

拳法在实战中一般体现在速度和力量上。速度快,进攻力量足,就有威胁力,加之运用的巧妙,方可得手。它还强调连续击拳,组合进攻,这样就能更加体现出拳法的威力。速度和力量达不到一定的水平,就失去了拳法本身的威力;距离和时机再掌握不好,效果就会更差,甚至还可能给对方造成有利的机会。

(一)直拳

直拳是直线攻击的拳法,主要用于攻击目标面部及胸腹部。

动作要领:在格斗势的基础上,左脚掌蹬地,身体稍向右转,左膝内扣,左脚脚跟提起外摆,同时小臂内旋,拳心向下,拳向前直线击出,拳略高于肩,手臂迅速完全伸直,着力点在拳面;右拳护颌,目视攻击方向(如图4)。击出后,迅速将拳直线收回,成格斗势。(右直拳动作要领与左直拳相同,如图5)